Почему ты следишь за бывшим, как прекратить следить за бывшим? Что заставляет тебя следить за бывшим в соцсетях Как перестать следить за жизнью бывшей жены.

Социальные сети изменили не только правила отношений, но и поведение после расставания. Не так уж просто достойно расстаться и перестать думать о бывшем партнере, когда его фотографии регулярно попадают вам на глаза в социальных сетях Facebook, Instagram или Snapchat. Иногда человек даже следит за профилем бывшего партнера, чтобы оставаться в курсе событий. Такое поведение отрицательно сказывается на здоровье и усиливает боль от расставания. Попробуйте ограничить контакты в социальных сетях и отвлечься, чтобы перестать следить за бывшим партнером.

Шаги

Часть 1

Как ограничить контакты в социальных сетях

Интересоваться жизнью человека нормально, но больно. Может показаться, что наблюдая за событиями из жизни бывшего партнера в социальных сетях, вы преследуете его, но на самом деле это совершенно нормальное поведение после расставания. Иногда мы даже хотим узнать, с кем встречается бывший партнер и чем он занимается, поскольку надеемся, что он тоже несчастлив. При этом подобное поведение создает замкнутый круг, мы успокаиваем себя чужими неудачами и ухудшаем ситуацию.

Удалите человека из друзей или отпишитесь от обновлений. Используйте менее радикальный способ бороться с искушением и удалите бывшего партнера из друзей или отпишитесь от обновлений. Благодаря этому вы перестанете следить за его страницей, ограничите собственную осведомленность о его жизни, избавитесь от ненужной боли.

- Подготовьтесь к тем же вопросам, как и в случае с блокировкой страницы. Можно использовать то же самое объяснение: “Сейчас мне нужно отдалиться. Возможно, в будущем я снова подпишусь на его страницу, а пока мне лучше не знать, что происходит в его жизни”.

1. **Настройте ленту новостей.** Если вам кажется, что блокировка может обидеть бывшего партнера или стать причиной расспросов, то настройте свою ленту новостей. Достаточно просто скрывать новости и другие оповещения о событиях в жизни бывшего партера. Некоторые сервисы вроде Facebook могут даже автоматически скрывать новости после смены семейного положения.

   Отпишитесь от новостей общих друзей. В зависимости от круга ваших друзей, бывший партнер может появляться в статусах, обновлениях местоположения и на фотографиях в ленте новостей. Это может расстроить вас, особенно если человек нашел себе нового партнера или прекрасно проводит время без вас. Отпишитесь от новостей ваших общих друзей, чтобы не видеть новости и фотографии, касающиеся бывшего партнера.

   - Выкручивайтесь, если вы что-то пропустили и не хотите, чтобы человек знал, что вы отписались от его обновлений. В таких ситуациях лучше сказать: “Я, наверное, пропустила эту публикацию” или: “У меня еще не было времени просмотреть ленту новостей после работы”.
   - Также можно сказать общим друзьям правду: “Чувствую себя неловко, но мне слишком больно видеть упоминания о нем в ленте новостей. Я действительно ценю нашу дружбу, но пока что лучше буду узнавать последние новости о тебе в личном общении”.

2. **Самоконтроль.** Иногда так и подмывает узнать, чем живет бывший партнер. Достаточно одного невинного поискового запроса или просмотра ленты новостей, и вот вы уже всю ночь мучаетесь вопросом о том, кто на самом деле оценил фотографию вашего бывшего партнера: родственница или новая пассия? Напоминайте себе, что лучше не видеть новостей о бывшем партнере, чтобы поставить точку. Немного самоконтроля в подобной ситуации поможет справиться с эмоциями и другими порывами.

   Удалите контактную информацию с электронных устройств. Многие смартфоны, планшеты и другие устройства связывают контакты в телефоне со страницами в социальных сетях. Удалите контактные данные бывшего партнера, чтобы избавиться от искушения следить за ним. Благодаря этому вы не только сможете контролировать себя в моменты слабости, но и избавитесь от любых напоминаний о человеке.

   - Если нужно, запишите контактную информацию на бумаге и уберите в безопасное место, чтобы не видеть ее каждый день. Так вы избавитесь от напоминаний и желания регулярно следить за профилями человека в социальных сетях.

Часть 2

Как отвлечься

1. **Не забывайте о причине разрыва.** Если вы поймали себя на том, что просматриваете страницы бывшего партнера в социальных сетях, то возьмите лист бумаги и составьте список причин, по которым ваши отношения не сложились. Это позволит не спешить с выводами и не скучать по неудачным отношениям.

2. **Не упоминайте о бывшем партнере.** Возможно, ваши отношения были очень яркими, а партнер успел стать важной частью вашей жизни. Вполне естественно говорить о партнере как во время, так и после отношений. Важно понимать, что так вы лишь будете постоянно думать о нем и даже пытаться узнать, чем он занимается. Старайтесь сознательно не говорить о бывшем партнере, чтобы отвлечься от мыслей о нем.

   - Иногда вполне нормально вспоминать о нем, особенно в контексте приятных моментов. Если вы вообще перестанете вспоминать о человеке в присутствии друзей, то может возникнуть неловкость. Если важно вспомнить человека, чтобы разобраться в чувствах, то не ругайте себя, но не позволяйте такому поведению стать привычкой.
   - Попросите друзей не упоминать о бывшем партнере в вашем присутствии. Подобные разговоры могут пробудить эмоции и желание узнать подробности в социальных сетях. При наличии общих друзей возможны ситуации, когда разговор будет заходить о вашем бывшем партнере. Лучше не участвуйте в беседе, пока тема не изменится.

> Вы настоящий профессионал в деле онлайн-шпионажа за бывшим бойфрендом? Будем честны и признаем: соцсети дают большинству девушек возможность побыть Шерлоком Холмсом.

Тщательный анализ каждой его новой фотографии, лингвистическая экспертиза статуса, изучение профайла подозрительной девушки, которая отметила его на фото… Это может войти в привычку! Почему же мы продолжаем следить за жизнью бывшего любимого, даже если клялись, что забыли о нём и уже давно двигаемся дальше?

И чего в этом больше: любопытства, ревности, обиды, неуверенности в себе?Кевин Уайс из Университета Миссури в своём эксперименте с помощью сенсоров отследил движения глаз испытуемых, когда они просматривали страницы друзей и экс-партнёров в Фейсбуке. Затем он проанализировал реакцию подопытных на данные визуальные стимулы.

Опустим сложные научные подробности и перейдём к выводу. Он заключил, что мы так много времени проводим, шпионя за бывшими, потому что в эти моменты испытываем моментальное «эмоциональное удовлетворение». Удивительно, но факт. Уайс рассматривает «онлайн-сталкерство» как форму эмоциональной привязанности к человеку.

Не все разделяют столь жизнерадостный взгляд на проблему. Психолог Тара Маршал из Англии предостерегает: помешательство на жизни ваших бывших может быть опасным для здоровья. Те, кто остался в друзьях в соцсети будут тяжелее привыкать к своему новому статусу, чем те, кто удалил бывшего из его френдленты. Тем, кто активно следит за новостями в жизни экс-бойфренда, будет ещё сложнее смириться с переменами в личной жизни.

Исследование, проведённое Маршал установило прямую взаимосвязь между уровнем стресса испытуемого и временем, затраченным им на мониторинг новостей на странице бывшего. Как вы догадались, тем сильнее депрессия, чем больше человек сидел онлайн.

Вместе с депрессией нарастал и общий уровень неудовлетворённости своей жизнью, падала самооценка и даже ухудшалось физическое самочувствие. Но сталкерство входило в привычку… Это ли не веское основание отложить ноутбук и планшет и погулять с подружками: лучше живьём перемыть ему косточки и почувствовать поддержку близких - для здоровья полезнее!

Для тех, кто слишком много думает о бывшем партнёре, в США было разработано приложение Split. Оно отслеживает перемещения вашего бывшего парня/девушки, тем самым позволяя вам избежать случайной встречи с ним, скажем, в кафе на углу. Удобно - но лишь до тех пор, пока вы не начинаете использовать этот сервис как лучшего друга шпиона, чтобы быть в курсе всего, что касается вашей пассии.

Как перестать следить за жизнью бывшего?

Итак, мы поняли, что шпионаж нам же и вредит. В жизни столько всего прекрасного, а мы тратим её на непродуктивные действия, снова и снова залезая на его страницу непонятно зачем. Прежде всего, дайте себе время. В первую неделю часто думать о нём - нормально. Время лечит, и если вы продолжите жить дальше, постепенно ваше внимание само переключится на другие интересные вещи. Вероятно даже, на новую любовь.Выплесните эмоции, не копите их в себе. Лучше, если рядом будет любимая подруга, которая всесторонне вас поддержит. Но и одиночная терапия тоже полезна: вдоволь насмотритесь слезливых мелодрам, наешьтесь мороженого и порыдайте. Вы почувствуете, что стало легче.

Трезвый разум и холодный расчёт

Сложно совладать с эмоциями и взглянуть на вещи трезво, но именно такой подход поможет побороть стремление к шпионажу за бывшим. Наш мозг устроен так, что плохие воспоминания стираются, а хорошие (о самых романтических моментах) задерживаются. Вспомните о недостатках экс-бойфренда и о плохих поступках - вы ведь не на пустом месте расстались! Можете записать все его грехи на бумаге для наглядности. Почаще смотрите на этот список и осознавайте, что ваше расставание - к лучшему!

В эпоху соцсетей стало сложнее как следует расстаться. Facebook постоянно показывает, чем занимается ваш бывший и с какой еще красоткой с силиконовыми губами он подружился. Как тут не увлечься кибер-сталкингом и не проверять каждое его фото?

Некоторые так и делают – и только мучаются от этого еще больше. Американские психологи попытались понять, что заставляет людей погружаться в этот ад и чем чреваты такие мазохистские забавы.

Окей, вы не видитесь и не общаетесь, не звоните друг другу и даже уже не занимаетесь «прощальным дружеским сексом». Но соцсети никуда не деваются: у вас 456 совместных фотографий, 189 совместных чекинов и 95 общих друзей. Но это в прошлом, а в настоящем – каждый новый статус, каждая отметка на фото, каждый новый друг (а уж тем более новая подружка) – как нож в израненное сердце. И почему-то именно те, кому особенно больно, на этом не успокаиваются: часами мониторят его новых друзей, листают «Инстаграмы» незнакомых девиц, которых он зачем-то зафрендил, а в особо удачные бессонные ночи добираются до аккаунта двоюродного брата лучшей подруги той телочки, которой бывший возлюбленный написал игривый комментарий. Да уж, без психологов не обойтись.

Джессе Фокс (Jesse Fox) из университета Огайо и Роберт Токунага (Robert Tokunaga) из Гавайского университета как раз изучают странности онлайн-поведения людей. Они решили разобраться, какие личностные особенности и особенности отношений способствуют кибер-слежке за бывшими партнерами и к чему приводит такой сталкинг в соцсетях. Вот что выяснилось:

Чем сильнее травма от расставания, тем больше человек склонен мониторить онлайн-жизнь своего бывшего партнера. И тем дольше и сложнее, соответственно, ему придется эмоционально восстанавливаться после этой травмы. Вывод, конечно, очевидный, но исследователи продемонстрировали это с цифрами в руках.

И действительно, что именно вы хотите увидеть в его «Фейсбуке» или в «Инстаграме» той барышни? Что вы можете увидеть там такого, что поднимет вам настроение, а не заставит вас проплакать еще одну ночь? Зачем мы продолжаем этот моральный мазохизм и следим за бывшими?

Больше всего травмированы расставанием те, кто не был его инициатором. Попросту говоря, те, кого бросили. (Спасибо, Кэп.) И, естественно, сильнее страдают, расставшись, те, кто больше инвестировал в отношения. Это в первую очередь не про деньги, а про эмоциональные ресурсы. Чем серьезнее человек относился к этим отношениям, чем больше вкладывался в них, чем больше строил планов – тем больнее ему, что все закончилось, и тем труднее восстановиться.

Тип привязанности (attachment style) надежнее всего предсказывает, станет ли человек маниакально мониторить «Фейсбук» своего бывшего партнера или успокоится и пойдет жить дальше. Психологи давно уже показали и доказали: то, как мы ведем себя в своих взрослых любовных отношениях, закладывается в младенчестве и зависит от того, как обращались с нами родители.

Есть три типа привязанности: надежная, тревожная и избегающая. С надежной все в порядке (не удивительно, что она встречается не так уж часто).

При тревожной человек буквально жить не может без своего любимого объекта, жаждет полного слияния, ревнует, все время боится, что его бросят, ведет себя навязчиво и прилипчиво (как должна была обращаться с ребенком мама, чтобы довести его до жизни такой, догадаться не трудно, но мы сейчас не об этом).

При избегающей привязанности – наоборот, не хочет чрезмерной близости, дистанцируется и избегает сильных чувств (не потому, что такой самодостаточный, а тоже не от хорошей жизни – это защитное поведение глубоко травмированных детей). Уже несколько исследований показали, что тип привязанности еще и отлично предсказывает поведение человека после любовного разрыва.

Избегающие сводят контакты с бывшим партнером к минимуму (в том числе сразу отфренживают, банят, удаляют совместные чекины и фотографии), а тревожные еще долго не могут отлипнуть – они больше страдают от разрыва, все время думают о бывшем, пытаются «вернуть все как было». Понятное дело, что именно люди с тревожным типом привязанности больше всего склонны следить за своими бывшими в соцсетях – и еще больше расстраиваться от всего, что там видят. **Получается замкнутый круг.**

Впрочем, причины для кибер-сталкинга могут быть разными в зависимости от типа привязанности. Тревожно-привязанные товарищи часто мониторят онлайн-жизнедеятельность своих бывших с радужной надеждой «вдруг он все понял, бросил эту дуру и мы снова будем вместе». А избегающие иногда посещают страницы бывших, чтобы напомнить себе, сколько проблем было в этих отношениях и как хорошо, что все это в прошлом.

Практический совет авторов: тем, кто испытывает большую травму и стресс от разрыва, лучше всего не просто перестать шпионить за своими бывшими, а вообще не видеть их в соцсетях – временно или навсегда их отфрендить или хотя бы убрать их обновления из своей ленты. С глаз долой – из сердца вон. Забейте на все эти политкорректные «давай останемся друзьями» и идите в свою жизнь. Она гораздо ярче и интереснее, чем фейсбучная жизнь вашего бывшего, а наши 10 способов перестать думать о бывшем вам помогут (подсказка: там точно нет совета «Изучи все instagram-фоточки кота его новой девушки»). И, кстати, мы ведь уже выяснили, что женщины сильнее страдают от расставания, чем мужчины, зато потом лучше восстанавливаются – ну не прекрасно ли?

Больше того: тип привязанности предсказывает также и склонность к зависимостям, в том числе к интернет-аддикции. Люди с тревожным типом привязанности в целом больше склонны залипать в соцсетях, особенно если у них случилось что-то травматичное. Лучше уж знать такую свою особенность заранее, чтобы вовремя позаботиться о себе и не идти по нездоровому и тупиковому пути.

Поведение после расставания во многом зависит от того, как человек видит возможные альтернативы. Если ему кажется, что ушедший партнер был его последним шансом и больше он никого себе не найдет, то он больше цепляется за закончившиеся отношения и стремится вернуть любимого. Если же человек уверен, что у него есть еще множество шансов найти себе кого-нибудь получше, то он не будет так страдать. Он, возможно, тоже будет проводить много времени на «Фейсбуке» – но не шпионя за бывшим, а в поисках нового партнера. А своего бывшего отфрендит с легким сердцем – и правильно сделает. К счастью для людей с тревожным типом привязанности, они тоже вполне в состоянии поверить, что могут найти себе кого-нибудь нового (и начать шпионить в соцсетях уже за ним…).

Как перестать завидовать другим людям и жить их жизнью? замечаю за собой, что слежу за всеми знакомыми в соц сети, злобно думаю о них часто, мол вот, гуляет она там-то, лучше бы работала, и в таком духе, а почему это? да потому что у меня все плохо, вот и завидую им, получается. мне от своей злости страшно, я не понимаю почему так. раньше такого не было, хоть и бывали в жизни сложные времена… очень хочу избавиться от этого. пытаюсь разнообразить свою жизнь, чтобы на чужие времени не оставалось…. пока не получается. как быть, не хочу стать злюкой, завидующей всем и вся

Ваша энергия тратиться на контроль за жизнью других людей, а не на организацию мероприятий своей жизни… Поэтому в вашей жизни нет радости… Организуйте свою жизнь, наполните событиями, мероприятиями, что вам интересны и все измениться…

Здравствуйте!
Не люблю обещать одну большую панацею, но, как мне кажется, все дело именно в социальных сетях: зависть - их болезнь. На самом деле, у всех в жизни есть взлеты и падения, и чащ всего кажется, что все очень плохо и ничего не поменять. Но в социальной сети, как ни странно, хочется постить только кучу позитива: разные личные достижения, радость, счастье. И так получается, что человек, который все это читает, видит только одну сторону медали: за достижениями он не видит упорной работы. Как нетрудно заметить, в нашу время вообще в тренде скорее показывать, что тебе все дается очень легко. Поэтому фоток того момента, как люди пашут, как волы в сети не появляется. Но надо принят как данность, что все этим занимаются…
В чем же панацея? Отказаться от соцсетей. Во-первых, перестанет падать самооценка. А во-втоых, освободится куча времени на то, чтобы что-то начать делать

А зачем следить за ними? Сосредоточиться на своей жизни, как сделать её лучше. А зависть это грех. Старайтесь позитивировать, думать о своей жизни хорошо, видеть прекрасное вокруг, а негатив не замечать или приуменьшать! И постепенно все встанет на свои места, но если вы будете прилагать усилия!

Начать верить что ты лучше них,а им желать всего хорошего

в правильном направлении мыслите - нужно разнообразить свою жизнь. И так, что на чужую времени не оставалось и чтобы даже на соц сети еле-еле хватало времени!) Правда очень вам советую! Это такая бесполезная трата времени. Возьмите себе за правило не заходить на знакомых. Зачем? У вас своего полно. Придумывайте себе дела, они есть, увлечения возобновите. Пусть ваша жизнь будет ярче их.

Научись радоваться за других и тебе будет за что радоваться за себя.

Мне кажется я знаю, почему раньше такого не было у вас, а сейчас появилось. Все соц.сети виноваты. Нет серьезно, люди там выкладывают самое лучшее что у них есть, поэтому и кажется что у всех все хорошо. Никто же не будет писать о своих реальных проблемах и выкладывать фотографии где все выглядит так как оно есть. Я сама порой завидую людям в разных отраслях, хотя знаю кучу примеров, что внешность обманчива. Могу вот такой один рассказать. У меня есть лучшая подруга, и у неё в профиле стояла цитата про любовь, да и сама она мне как то говорила, мол как любит своего парня. Ну цитата эта такая знаете, про то что любовь самая могучая сила на земле. И я всегда читала эту фразу и думала, вот человек уверен в своем выборе, любит. А я все никак определиться не могу, люблю не люблю. А потом узнаю, что далеко не все ладно у неё с парнем, совсем не по цитате. А цитата до сих пор стоит. И таких разных примеров у меня много, да что уж там, я сама в соц. сетях прям идеальный человек:) Поэтому я могла бы тут наверное страниц пять написать о вреде соц. сетей. Но факт есть фактом, люди завидуют и осуждают. Я бы на вашем месте, перестала бы вообще открывать соц. сети. И как можно больше общаться с реальными людьми об их проблемах. Это могло бы вам помочь увидеть, что у всех есть проблему, у кого то их меньше, у кого то их больше. А зависть в принципе явление может и не правильное с нравственной стороны, но логичное и объяснимое. Зависть в какой то степени помогает нам двигаться дальше, и понять чего хотим именно мы сами.

У Вас искаженное представление о "счастливой" жизни людей Вас окружающих, почерпнутое из соц.сетей. Понимаете, когда мы заходим, к примеру, во вкладку "новости" и видим, что одна поехала в Тай, другая, купила новую шубку, третья устроила себе крутую фотосессию, у четвертой любовь неземная - у нас это сплетается в единый клубок успешности других людей и начинает казаться, что все могут позволить себе и путешествия, и шмотки, и развлечения, всех их любят, ценят, со всеми общаются и прочее…., но все это не про нас. На самом деле, та, что ездила отдыхать, возможно, не сможет позволить себе новые наряды, у той, что новый бойфренд нет возможности ехать отдыхать и т.д. Люди в соцсети живут напоказ, пытаются "разыграть" счастливую, успешную и безмятежную жизнь. Но на самом деле она может быть (и скорее всего) не такая.
Вам нужно жить реальностью, меньше использовать соцсети. Поверьте, когда Вы будете по-настоящему заняты - у Вас просто времени не останется (и сил), чтобы смотреть глупые новости других людей. Вы не злая, просто Вас успешно "дергает за ниточки" соцсеть, это надо понять и не поддаваться.

Как? Поднимать свою самооценку! Стараетесь вы в правильном направлении. А вот если не получается, значит недостаточно стараетесь. Попробуйте просто не заходить в соцсети хотя бы недельку и увидите, сколько у вас появится свободного времени, чтобы заняться своей жизнью! Да и оценивать чужую жизнь по фоткам в соцсетях - дело неблагодарное. Естественно люди выложат только хорошие фотки, но это не значит, что в остальных сферах их жизни у них все так уж радужно. У всех есть свои проблемы на самом деле.

Людям нравится, когда им завидуют, поэтому все, чем можно похвалиться они выставляют напоказ, но есть оборотная сторона, то что люди скрывают или не стараются афишировать.

Вы видите вопрос, который задал Вселенной кто-то из пользователей сайта, и ответы на него.

Отвечают или очень похожие на Вас люди, или полные Ваши противоположности. Наш проект был задуман как способ психологического развития и роста, где можно спросить совета у "похожих" и научиться у "очень отличающихся" тому, чего Вы еще не знаете или не пробовали.

Хотите спросить Вселенную о чем-то важном для Вас?

Популярное в рубрике:

Как одеваться для катания на лыжах
ЧИТАТЬ

Уход за пуховиком Как правильно сушить пуховик после стирки
ЧИТАТЬ

Коленный мягкий бандаж с силиконовым кольцом для надколенника…
ЧИТАТЬ

Водоотталкивающая пропитка для одежды: виды, как использовать По…
ЧИТАТЬ

Последние Статьи

Что надеть на скалодром: обувь и одежда для…
читать

Подарки связанный с активным отдыхом
читать

Непромокаемые кроссовки На короткую дистанцию
читать

Какой подарок подарить туристу путешественнику…
читать

Таможенное оформление одежды и обуви Влияние…
читать

Мембранная ткань - что это такое?
читать

Какой подарок подарить туристу путешественнику…
читать

Выбор ботинок для альпинизма, виды и уход В…
читать

© 2023 Счастье, любовь и отношения, вдохновение. Здоровье и красота. Эзотерика